

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. И.А. БУНИНА»

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**МАТЕРИАЛЫ
ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ**

25 октября 2023 года

Елец – 2023

УДК 796; 37012
ББК 75+ 74.506.68
С 56

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина
от 22.02.2023 г., протокол № 1

Редакционная коллегия:

*А.С. Артемов, Е.Н. Карасева, В.В. Семянникова, А.А. Шахов,
Г.В. Батуркина (ответственный редактор)*

Рецензенты:

Багина В.А., кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики физической культуры, педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры»;

Пронина А.Н., доктор педагогических наук, профессор кафедры психологии и психофизиологии, ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина».

С 56 Современные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности: материалы Всероссийской научно-практической конференции. 25 октября 2023 года. – Елец: ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», 2023. – 171 с.

ISBN 978-5-00151-393-3

В настоящем сборнике представлены материалы Всероссийской научно-практической конференции «Современные проблемы физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности», состоявшейся 25 октября 2023 г. в ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина».

Результаты научных исследований по различным аспектам физической культуры и спорта.

Для научных работников, преподавателей вузов, учителей общеобразовательных школ, тренеров, студентов, а также широкого круга читателей. Материалы публикуются в авторской редакции, авторы несут ответственность за содержание предоставленных материалов.

УДК 796; 37012
ББК 75+ 74.506.68

ISBN 978-5-00151-393-3

© ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина», 2023

И.В. Гуштурова, И.И. Шумихина
I.V. Gushturova, I.I. Shumikhina
Удмуртский государственный университет (Ижевск, Россия)
Udmurt State University, Izhevsk
E-mail: Gushturova_iv@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ И УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ У СТУДЕНТОВ ИФКИС С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ВЕГЕТАТИВНОГО БАЛАНСА

С применением методов вариабельности сердечного ритма (по Баевскому Р.М.) и методики «Омега-С» выявлен высокий уровень показателей тренированности, спортивной формы, адаптации к физической нагрузке, энергообеспечения и психоэмоционального состояния, а также их резервов у студентов-спортсменов института физической культуры и спорта. Показано, что для оценки адаптационных возможностей организма у спортсменов необходимо использовать и экспресс-анализ сердечного ритма, и тест «Омега-С» для получения более объективных данных о функциональном состоянии организма.

Ключевые слова: физические нагрузки, адаптация, тренированность, психоэмоциональное состояние, резервы, вегетативная регуляция сердечного ритма

RESEARCH OF ADAPTATION TO PHYSICAL LOADS AND THE LEVEL OF SPORTS FORM IN IFKIS STUDENTS WITH DIFFERENT LEVEL OF VEGETATIVE BALANCE

Using the methods of heart rate variability (according to Baevsky R.M.) and the “Omega-S” methodology, a high level of fitness indicators, athletic form, adaptation to physical activity, energy supply and psycho-emotional state, as well as their reserves in student-athletes of the Institute of Physical Culture and Sports were revealed. A satisfactory correspondence of the results obtained by the methods of express analysis of the heart rate and the Omega-C test was shown.

Keywords: physical activity, adaptation, fitness, psycho-emotional state, reserves, autonomic regulation of heart rate

Введение. Постоянный мониторинг функционального состояния и функциональных резервов спортсмена на различных этапах подготовки является необходимым для достижения высоких спортивных результатов и предотвращения возможности перетренированности и переутомления [4, 5]. Решение этой

задачи невозможно без применения специального аппаратно-программного обеспечения [9]. Наиболее современным методом, характеризующим адаптационные возможности организма спортсменов, является анализ вариабельности сердечного ритма и диагностика с помощью программно-аппаратного комплекса «Омега-С», в основе которого также лежит анализ кардиоритма. Данный комплекс позволяет оценить уровень функциональных возможностей организма и решать задачи объективного оперативного контроля физического состояния спортсменов в тренировочном процессе и в период подготовки к соревнованиям, прогнозировать спортивные достижения [1, 6, 7, 8].

Хотя исследования в этой области идут давно, литературных сведений о сочетанном применении метода вариабельности сердечного ритма (по Баевскому Р.М.) и методики «Омега-С» у студентов-спортсменов различных спортивных специализаций недостаточно. Литературных сведений о сравнительном анализе физического состояния, уровня тренированности и адаптации к физическим нагрузкам, энергообеспечения и психоэмоционального состояния у спортсменов с различным уровнем вегетативного баланса нам обнаружить не удалось.

Цель исследования. Исследование уровня адаптации к физическим нагрузкам и уровня спортивной формы у студентов института физической культуры и спорта с различным уровнем вегетативной регуляции сердечного ритма.

Методы исследования. В исследованиях приняло участие 20 студентов-спортсменов ИФКиС различной спортивной специализации. Регистрация показателей вариабельности сердечного ритма (ВСР) в положении испытуемого лежа осуществлялась с помощью аппарата «Варикард 2.51» и программы «Варикард МП». Синхронно регистрировались показатели теста «Омега-С».

Результаты исследования. По нашим данным, показатель А, характеризующий уровень адаптации к физическим нагрузкам, у исследованных нами студентов ИФКиС составил в среднем $78,23 \pm 3,13\%$, что соответствует хорошему физическому состоянию и хорошей спортивной форме. Показатель В, характеризующий уровень тренированности организма, составил в среднем $87,5 \pm 3,27\%$, что соответствует высокому уровню тренированности, высоким функциональным резервам организма спортсмена и состоянию оптимального напряжения систем регуляции. Такое состояние характерно для удовлетворительной адаптации организма к условиям среды. Показатель С, характеризующий уровень энергетического обеспечения, составил в среднем $70,27 \pm 3,28\%$, что соответствует «нормальному» уровню и резерву компенсации, уровень центральной нейрогуморальной регуляции у изученных нами спортсменов в норме. Показатель D, характеризующий психоэмоциональное состояние, составил в среднем $70,60 \pm 3,40\%$, что соответствует хорошему психоэмоциональному состоянию, активность в норме. Интегральный показатель «спортивной формы» Health составил в среднем $76,67 \pm 2,96\%$, что говорит о хорошей спортивной форме.

С помощью программы «Омега-С» изучались также показатели вариационного анализа кардиоритма, которые у изученных спортсменов находились в пределах нормы, данные представлены в табл.1.

Таблица 1

Средние значения показателей вариационного анализа кардиоритма по методике «Омега-Спорт» у студентов ИФКиС и нормальные значения

Показатели	Значения	Границы нормы
ИВР, усл. ед	99,10 ± 13,79	35 - 145
ВПР, усл. ед	0,35 ± 0,02	0,25 - 0,6
ПАПР, усл. ед	30,75 ± 2,77	15 - 50
ИН, усл. ед	59,64 ± 10,28	10 - 100

Методика «Омега-Спорт» позволяет рассчитать и оценить не только показатель физического состояния и интегральный показатель спортивной формы, показатель уровня тренированности и адаптации к физической нагрузке, показатель уровня энергообеспечения и психоэмоционального состояния спортсменов, но и оценить резервы этих показателей, данные представлены нами в табл. 2.

Таблица 2

Сравнение средних показателей тренированности, энергообеспечения, психоэмоционального состояния и их резервов студентов-спортсменов ИФКиС

Основные показатели	Значение	Показатели резервов	Значение
В, %	87,5 ± 3,27	В2, %	69,2 ± 3,86
С, %	70,27 ± 3,28	С2, %	76,17 ± 3,02
Д, %	70,6 ± 3,4	Д2, %	67,5 ± 3,47

Полученные нами средние показатели резервов указывают на «хорошие» резервы тренированности, «хороший» уровень резервов энергообеспечения, «хорошее» психоэмоциональное состояние и активность спортсменов.

Индивидуальный анализ результатов теста «Омега-С» подтвердил, полученные результаты. Показано, что преобладающей оценкой уровня адаптации к физическим нагрузкам (А) была «хорошо» (50% испытуемых, среднее значение данного показателя составило 71,06 ± 1,63%), также очень много было спортсменов с показателем – «отлично» (43,30% испытуемых, у которых среднее значение данного показателя составило 92,74 ± 2,28%). Таким образом, 93,3% изученных студентов-спортсменов, по данным теста «Омега-С». По показателю уровня тренированности организма (В) преобладающей оценкой была «отлич-

но» (76,6% испытуемых, среди которых средний показатель составил $95,17 \pm 1,24\%$). Преобладающей оценкой уровня и резервов энергетического обеспечения (С) была «хорошо» (50% испытуемых, среди них среднее значение данного показателя составило $67,6 \pm 1,29\%$). Много спортсменов было с показателем – «отлично» (30% испытуемых, среднее значение – $91,44 \pm 2,45\%$). Также немало оказалось студентов-спортсменов с показателями «удовлетворительно» (16,6%) и «неудовлетворительно» (3,3%). Данные результаты говорят о том, что, несмотря на хорошие адаптационные показатели и отличный уровень тренированности не все достаточно внимания уделяют рекреационным мероприятиям.

Это же положение подтверждает показатель психоэмоционального состояния (D). У 23,3% студентов выявлен «слабый» показатель со средним значением $47,71 \pm 4,42\%$, 13,3% испытуемых получили оценку «удовлетворительно», 10% – «неудовлетворительно». Но всё же у большинства (76,6%) была оценка показателя психоэмоционального состояния «хорошо» (50% испытуемых, среди которых средний показатель составил $68,73 \pm 1,63\%$) и оценка «отлично» (26,6% испытуемых, среднее значение – $94,12 \pm 2,59\%$).

Преобладающая оценка по интегральному показателю «спортивной формы» (Health) была «хорошо» (46,6% испытуемых, среди которых средний показатель составил $72,42 \pm 1,27\%$), чуть меньше – «отлично» (40% испытуемых, среднее значение – $91,16 \pm 2,18\%$). Таким образом, 86,6% студентов Института физической культуры и спорта Удмуртского государственного университета имеют высокую спортивную форму.

Применение экспресс-анализа сердечного ритма позволило выявить в изучаемой нами группе студентов-спортсменов с различным уровнем вегетативной регуляции сердечного ритма (табл. 3). Мы провели изучение физического состояния, уровня тренированности и адаптации к физическим нагрузкам, энергообеспечения и психоэмоционального состояния у 20 спортсменов ИФКиС с различным уровнем вегетативного баланса.

Наиболее высокие показатели уровня тренированности организма (B), уровня энергетического обеспечения (С), психоэмоционального состояния (D), а также интегрального показателя спортивной формы (Health) выявлены у спортсменов, отнесенных к 4 типу вегетативной регуляции сердечного ритма (СР). Для них характерны высокий уровень тренированности и адаптации к физическим нагрузкам ($97,09 \pm 1,43\%$), состояние оптимального напряжения систем регуляции, характерное для хорошей адаптации организма к условиям среды. Также для этих спортсменов характерен хороший уровень энергообеспечения ($75,45 \pm 4,80\%$), при этом центральная регуляция в норме, резервы компенсации в норме. Самая высокая оценка психоэмоционального состояния и высокая активность также наблюдалась у спортсменов 4 типа ($78,27 \pm 5,19\%$). Интегральный показатель спортивной формы у спортсменов данной группы также самый высокий ($83,27 \pm 3,47\%$), для этих спортсменов характерно отличное физическое состояние и спортивная форма.

При этом у спортсменов 4 типа выявляются самые низкие показатели ЧСС ($61,09 \pm 2,13$ ударов в минуту), ИВР ($63,37 \pm 8,75$ усл. ед.), ПАПР ($22,87 \pm$

2,09 усл. ед.) и ИН ($33,93 \pm 5,45$ усл. ед.). Это говорит о том, что в управлении ритмом сердца у данных спортсменов преобладает парасимпатическая активность вегетативной нервной системы, что хорошо согласуется с результатами экспресс-анализа variability сердечного ритма.

Анализ резервных возможностей адаптации к физическим нагрузкам, тренированности (B2), энергообеспечения (C2) и психоэмоционального состояния (D2) показал, что и уровень резервов у спортсменов этой группы самый высокий ($77,18 \pm 4,40\%$, $77,27 \pm 3,92\%$, $74,09 \pm 5,13\%$, соответственно).

Таблица 3

Средние показатели уровня физического состояния, уровня тренированности и адаптации к физическим нагрузкам, энергообеспечения и психоэмоционального состояния у студентов ИФКиС с различным типом вегетативной регуляции сердечного ритма

Тип ВСП	Показатели «Омега-С»												
	A, %	B, %	C, %	D, %	Health, %	ЧСС	ИВР	ВПР	ПАПР	ИН	B2, %	C2, %	D2, %
1	65,00 ± 8,27	81,75 ± 6,09	61,50 ± 12,24	57,75 ± 9,29	66,50 ± 8,19	68,75 ± 8,49	118,55 ± 16,32	0,33 ± 0,06	37,43 ± 4,36	70,15 ± 12,87	61,25 ± 11,64	65,25 ± 8,72	59,25 ± 13,46
2	61,60 ± 9,46	59,00 ± 12,18	58,40 ± 8,34	57,80 ± 5,87	59,40 ± 8,65	75,20 ± 5,41	203,08 ± 61,70	0,29 ± 0,03	52,68 ± 9,31	138,02 ± 49,27	46,40 ± 6,87	66,20 ± 7,96	56,00 ± 9,17
3	87,20 ± 4,02	93,50 ± 2,56	74,00 ± 5,93	73,7 ± 6,52	82,10 ± 4,52	64,20 ± 4,27	78,63 ± 13,65	0,35 ± 0,02	25,78 ± 3,4	44,53 ± 7,7	75,00 ± 7,61	84,30 ± 5,86	69,30 ± 6,16
4	82,45 ± 4,21	97,09 ± 1,43	75,45 ± 4,80	78,27 ± 5,19	83,27 ± 3,47	61,09 ± 2,13	63,37 ± 8,75	0,38 ± 0,02	22,87 ± 2,09	33,93 ± 5,45	77,18 ± 4,40	77,27 ± 3,92	74,09 ± 5,13

Второй тип вегетативной регуляции сердечного ритма является неблагоприятным в спортивной практике, поскольку указывает на сниженное состояние регуляторных систем и вегетативную дисфункцию, что может отражать состояние выраженного утомления и перетренированности. Также 2 тип может возникать при донозологических состояниях. Данные теста «Омега-С», по нашему мнению, подтверждают это положение. Так, по нашим данным, у спортсменов 2 типа вегетативной регуляции СР выявлены самые низкие показатели уровня адаптации к физическим нагрузкам (А), уровня тренированности организма (В), уровня энергетического обеспечения (С), уровня спортивной формы (Health). Самый низкий уровень адаптации ($61,60 \pm 9,46\%$), самая слабая тренированность организма ($59,00 \pm 12,18\%$), самые низкие резервы энергообеспечения ($58,40 \pm 8,34\%$) и самый низкий интегральный показатель «спортивной формы» ($59,40 \pm 8,65\%$) выявлен в данной группе спортсменов. При этом у

спортсменов 2 типа вегетативной регуляции СР выявлены самые высокие показатели ЧСС ($75,20 \pm 5,41$ ударов в минуту), ИВР ($203,08 \pm 61,70$ усл. ед.), ПАПР ($52,68 \pm 9,31$ усл. ед.) и ИН ($138,02 \pm 49,27$ усл. ед.). Подобные данные указывают на то, что в управлении ритмом сердца преобладает центральный контур управления. У студентов-спортсменов данного типа выявлена самая высокая степень централизации управления сердечным ритмом. Показатели резервов тренированности (B2) и «динамического индекса» адаптационных возможностей центральной нервной системы (D2) также подтверждают положение о неблагоприятности данной группы в спортивной практике. У этих спортсменов функциональные резервы организма «ниже нормы» и лишь «удовлетворительное» психоэмоциональное состояние ($46,4 \pm 6,87\%$ и $56,00 \pm 9,17\%$, соответственно).

Таким образом, данные, полученные при синхронной регистрации, говорят об удовлетворительном соответствии результатов, получаемых по методикам экспресс-анализа сердечного ритма и теста «Омега-С».

Список литературы

1. Афанасьева Н.В. Применение программно-аппаратного комплекса «Омега-С» в практике оценки функционального состояния спортсменов / Н.В. Афанасьева // Мат. исслед. научно-практ. конф. студентов и молодых ученых. 22 апреля. – Иркутск, 2011. – Т. 1. – С. 167-169.
2. Белоцерковский З.Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам) / З.Б. Белоцерковский, Б.Г. Любина. – Москва: Советский спорт, 2012. – 547 с.
3. Гладырь Н.В. и др. Информативность программно-аппаратного комплекса Омега-спорт в оценке показателей вариабельности сердечного ритма в условиях субмаксимальной физической нагрузки: пилотное исследование / Н.В. Гладырь, А.В. Наумов, Е.В. Улановская, Н.И. Куприна // Безопасный спорт – 2021: Материалы VIII Международной научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2021. – С. 53-56.
4. Гуштурова И.В. Особенности адаптации сердечно-сосудистой системы легкоатлетов-средневикиков к физическим нагрузкам в соревновательном микроцикле [Электронный ресурс] / И.В. Гуштурова, И.И. Шумихина // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов: материалы II междунар. науч.-практ. конф., посвященной 75-летию каф. физическ. воспитания и спорта БГУ (Минск, 31 янв. 2023 г.); гл. ред. Ю.И. Масловская. – Минск: Изд-во БГУ, 2023. – С. 252-255.
5. Гуштурова И.В. Состояние вегетативного баланса, вегетативной реактивности и центральной гемодинамики у легкоатлетов-средневикиков в соревновательном микроцикле [Электронный ресурс] / И.В. Гуштурова, И.И. Шумихина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (20-21 янв. 2022 г.) / М-во сельск. хоз-ва РФ, М-во сельск. хоз-ва Чувашск. Респ., ФГБОУ ВО «Чувашск. гос. аграр. ун-т», М-во высшего и среднего спец. образования Респ. Узбекистан, Нац. ун-т Узбекистана им. Мирзо Улугбека. – Чебоксары – Ташкент: Изд-во ФГБОУ ВО Чувашск. ГАУ, 2022. – С. 522-526.
6. Князев А.П. Оценка адаптационных изменений организма у юных лыжников-гонщиков по данным вариабельности сердечного ритма [Электронный ресурс] / А.П. Князев, И.И. Шумихина, П.С. Николаев // Спорт и спортивная медицина: сб. материалов II междунар. науч.-практ. конф. (г. Чайковский, ЧГИФК, 16-17 апр. 2021 г.) / М-во спорта РФ,

ФГБОУ ВО «Чайков. гос. ин-т физич. культуры»; под общ. ред. В. В. Зебзеева. – Чайковский: Изд-во Чайков. гос. ин-т физич. культуры, 2021. – С. 94-98.

7. Московченко О.Н. Оценка адаптивных возможностей спортсменов с помощью аппаратно-программного комплекса «Омега» / О.Н. Московченко // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 7. – С. 73-77.

8. Питкевич Ю.Э. Алгоритм диагностического применения программно-аппаратного комплекса «Омега-С» в спортивной медицине: монография / Ю.Э. Питкевич (и др.). – Гомель: учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет», 2010. – 160 с.

9. Руненко С.Д. Анализ возможностей использования аппаратно-программных комплексов для исследования и оценки функционального состояния в спорте / С.Д. Руненко, Е.Е. Ачкасов, О.А. Султанова, Е.А. Таламбум // Спортивная медицина: наука и практика. – 2011. – № 1. – С. 11-15.

10. Шумихина И.И. Адаптационные возможности кардиорегуляторных систем у высококвалифицированных гандболисток в разные периоды тренировочного процесса [Электронный ресурс] / И. И. Шумихина, И. В. Гуштурова // Спорт и спортивная медицина: сб. материалов II междунар. науч.-практ. конф. (г. Чайковский, ЧГИФК, 16-17 апр. 2021 г.) / М-во спорта РФ, ФГБОУ ВО «Чайков. гос. ин-т физич. культуры»; под общ. ред. В.В. Зебзеева. – Чайковский: Изд-во Чайков. гос. ин-т физич. культуры, 2021. – С. 173-176.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
<i>Алексеева Н.Д., Зиновьев Н.А, Смирнов А.С., Кабардина А.С.</i> Профилактика травматизма в тренировочном процессе горнолыжников	5
<i>Ассй С. А.М.</i> Адаптивная физкультура для людей пожилого возраста: преимущества и перспективы	8
<i>Барышева З.В., Чаплинская В.К.</i> Воздействие психологической подготовки на результаты спортивной деятельности	11
<i>Батуркина Г.В.</i> Профессионально-личностное развитие будущего учителя физической культуры в условиях компетентностного подхода	16
<i>Батуркина Г.В., Пугачев И.Ю.</i> Физическое воспитание в профилактике безопасности жизнедеятельности и заболеваний различных категорий населения	19
<i>Бокадаров С.А., Поляков Р.Ю., Полякова К.А., Гудков М.А., Кожарин А.В.</i> Организация управления подразделениями силовых структур при ликвидации чрезвычайных ситуаций	26
<i>Воронова Е.К., Клименок В.С.</i> Методический подход к обучению старших дошкольников катанию на коньках	29
<i>Гуштурова И.В., Шумихина И.И.</i> Исследование адаптации к физическим нагрузкам и уровня спортивной формы у студентов ИФКИС с различным уровнем вегетативного баланса	33
<i>Ильина Н.В., Николенко С.Д.</i> Поведение бетона и фибробетона при тепловом воздействии пожара	39
<i>Ильина Н.В., Чернова С.А.</i> Применение методов искусственного интеллекта для автоматизации процесса формирования нормативных инструкций в области охраны труда	45
<i>Калинина Е.А., Воробей И.В.</i> Деятельность Карельского комитета по делам физической культуры и спорта за 1941-1944 годы	48
<i>Клейменова М.Н., Грабиненко Е.В.</i> Демонстрационный экзамен по физической культуре и безопасности жизнедеятельности в системе высшего образования (на примере АлтГПУ)	52
<i>Костов Ф.Ф., Фокин А.М, Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.</i> Возможные пути мотивирования студентов специализированных физкультурных вузов и факультетов к научной деятельности	57
<i>Лавриненко Н.И., Лавриненко В.И.</i> Необходимость самостоятельных форм занятий по физической культуре в условиях учреждения высшего образования	63
<i>Леонова А.А., Загузова С. А., Попова А.А.</i> Организационно-методические особенности адаптивного физического воспитания школьников с умственной отсталостью	67
<i>Логвинова О.Ю.</i> Современные физкультурно-оздоровительные технологии как средство здоровьесбережения дошкольников	73

<i>Мезинов В.Н.</i> Профессионально-личностное развитие будущего учителя физической культуры в контексте цифровизации образования	76
<i>Михеева Е.В.</i> Человеческий капитал бывших спортсменов в пожилом возрасте	79
<i>Панькин П.В.</i> Проблематика информационной зависимости и ее профилактика в подростковом возрасте в процессе формирования безопасного поведения	84
<i>Пащикова А.А., Галашова Е.С.</i> Уровень информированности населения города Петрозаводска в отношении соблюдения правил противопожарной безопасности в быту	89
<i>Петрова К.Т., Родичкин П.В.</i> Влияние оздоровительного фитнеса на физическое воспитание студентов педагогических колледжей	93
<i>Плешивцев М. В., Родичкин П.В., Фокин А.М.</i> Спортивная подготовка борцов стиля джиу-джитсу с использованием ситуационных заданий ...	99
<i>Пугачев И.Ю., Богданов М.Ю.</i> Педагогическая необходимость введения дефиниции «игровая мульти-выносливость» в контент спортивной подготовки атлетов	106
<i>Родичкин П.В., Пахарева А.П.</i> О вопросах профилактики учебного стресса в современной высшей школе	112
<i>Семянникова В.В.</i> Психолого-педагогические особенности формирования нравственных отношений в процессе занятий физической культурой в условиях общеобразовательной школы	117
<i>Трухачева Л.А., Васильева М.А., Бурякова Н.С.</i> Актуальность и методология внедрения спортивного краеведения при занятиях физической культурой и спортом в вузах	124
<i>Трухачева Л.А., Тищенко В.А.</i> Тенденции перехода к разнообразию физических упражнений в современном мире	128
<i>Федосова А. А.</i> Спорт и физическое воспитание. Жизненно важная роль коммуникации в физическом воспитании и физических упражнениях	132
<i>Фомин А.П.</i> Организационные особенности работы по формированию безопасного поведения в интернет-среде с целью профилактики опасных ситуаций социального характера в образовательных учреждениях на современном этапе	138
<i>Чернышева Е.Н., Чернышев М.А., Карасева Е.Н.</i> Цифровая грамотность как обязательная компетенция выпускника учреждения высшего образования	142
<i>Шахов А.А., Наумов А.А.</i> Тренер по самбо В.В. Красов: биография, личностные и профессиональные качества, содержательные и организационные подходы построения спортивной подготовки	148
<i>Шахов А.А.</i> Ельчанин, спортсмен и воин Гудков Валентин Стефанович .	154
<i>Шевяков А.Н., Лавриненко В.И., Андрущенко О.П.</i> История спорта в Елецком государственном университете им. И.А. Бунина	164

Научное издание

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**МАТЕРИАЛЫ
ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ**

25 октября 2023 года

Технический редактор – О. А. Ядыкина

Техническое исполнение – В. М. Гришин

Сборник подготовлен по материалам, предоставленным авторами в электронном виде, и сохраняет авторскую редакцию

Лицензия на издательскую деятельность

ИД № 06146. Дата выдачи 26.10.01.

Формат 60 x 84 /16. Гарнитура Times. Печать трафаретная.

Печ.л. 10,7 Уч.-изд.л. 10,5

Тираж 300 экз. (1-й завод 1-22 экз.). Заказ 89

Отпечатано с готового оригинал-макета на участке оперативной полиграфии
Елецкого государственного университета им. И. А. Бунина

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»

399770, г. Елец, ул. Коммунаров, 28,1